



内丹讲座(1)

说明：此贴子集的全部内容皆由幻形气兄提供。本集分为二部分，对应讲座的前两讲。第一部分：内丹修炼进程总论(一讲)，第二部分：筑基的原理与方法(二讲)。

第一部分：内丹修炼进程总论(一讲)

幻形气 发布时间：2002-5-9 0:43:00

(一)、修持指的是什么？

佛家讲明心见性为修持第一阶段所要求的理法。明心见性者使能认识自己的本来，即如来之地。认识之后再经过入定而涵养，如达摩面壁九年，这叫还虚境界，涵养自己的本来。明心见性就如一个卵细胞受精而成为受精卵，已经成为一个新生命的基点，涵养过程就是受精卵育养成胎儿的过程。这是佛家修身阶段所走的过程。道家讲炼金丹，通过金丹跟本神相合，烘托出元神，元神以后培养婴儿，婴儿养好，再成为法身。这法身境界算是到了生命修炼的终极位置。欲炼金丹，首先要有炼金丹所需的材料，《心印妙经》曰“上药三品，精与气神”，道家生命文化认为人是由精、气、神三者构成。精代表人的肉体；神代表精神，也可以看作是思维与意识的根；气融于精之中，也融于神之中，使肉体与精神能相互协调，可以说气是神与精两者的载体，为其两者之间交换的一种东西，也是能量。

炼金丹的目的就是为了炼神。不经过修持的人，神是没有办法把持的。人对精是知道的，脏腑、筋骨等，这些有形有质的都是精的存在态；气也可以承认，当然不是指呼吸之气，而是有一种能量感觉的，为生命能量基础的内气。对于神呢？我们每一个人都不能否认神的存在，人之所以跟桌椅不同，因为它们构成缺少这个神，只有神的存在，才是一种活的生命现象。而神的存在可以说，它就在身体之中，无所不容，无所不在。可是一般的人都认识不到它，感知不到它，所以也就没有办法把持它，也没有办法去完善它。

而佛家修持，常言本性。以因缘聚会与四大假合之说，让人们不执著本性之外的东西，不执著了，也就放下了，放下之后的境界，是一种类似“空”的状态，这样，本性自然就会显露出来，而为明心见性；之后再温养它，以坐禅或者睡觉等方法。因为此时的行、住、坐、卧都已在禅中，似怀孕的母亲，她的一举一动都会本能地去照顾与温养腹内的胎儿。

道家的修持则是精气神并存而炼，以清静、无为、自然等理念，使自己放下来，静下来，如《道德经》曰：“至虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复”。就是自己真正地在清静之中，烘养出神的本来之气，即先天元炁，使其产生、壮大与变化，实现一种质量上的变化。同时也通过精气去温养神，只有这样，神和精才能自然而然地更好地融和温养，才能产生更纯的气，使本来污浊、混沌的气变得质量越来越高，炼到先天真气时就可以炼化金丹了。通过金丹与神相合，烹炼元神，进入命胎阶段的修持。这是道家修炼的大致脉络。

(二)、一个时代的思想意识决定着生命的修炼原则

一谈至道家修炼，都有经络之说。而经络说、丹田说，包括河车搬运说、周天说等等，都是指炼气的一种方法。实际上，从中国传统的《道德经》上看，它不提这些经络、丹等概念，它强调一种整体观，把人看作是一个整体，把人的心和身、或者神和气、或者精神和肉体、或精气神三者都看作一种东西，不去加以区分。传统《易经》也把人体生命它看作是一个整体，六十四卦也就是分成六十四份的一个完整而又均衡循环的东西，八卦也是如此。所以中国真正传统的认识都强调整体性。人从整体去炼的时候，把一切东西都融于其中，这叫真正的无为之法。而由于历史的变迁和战争等因素，给人类生存带来了深入到意志性的冲击，使人们的整体观越来越淡，种种原因造成整体观越来越不被认识，反而慢慢着眼于局部，最后弯弯曲曲走了一条类似于太极图中的“S”线，走入一个象长江、黄河的弯曲之势，走入经络之选了。所以我们要是从生命本身的发展来看，则必须不执于局部的利益，只有回复到整体信念的行为中才是根本完善之道。和谐于外，圆融于内，在处处和平之中才能真正实现天人合一的生命境界。

当然，经络之说也是根据人体的实际状态而提出的。比如说，当我们站在高处看去，海洋是没有河流的，也没有高山；后来水少些了，才会突出一座座山，才有丘陵；水继续减少，丘陵旁边的平地都没有水的时候，于是哪儿洼哪儿有水，就有河流湖泊。湖泊就象穴位，河流好比经络，是由于元炁不够，不能充盈于整个身体了，才会产生通经脉的修炼之说。这些都是因为一个时代的思想意识决定人的身体变化，其道理都是相通的。

(三)、用守中的思想来实现筑基修炼

一般成年人身体的经络不是很通畅的，感觉不到气的流动，气比较衰，这需要筑基。筑基阶

段就是把念头、意识落在小腹。小腹与肾相关，元炁发自于肾。天地都是夜半子时一阳初生，肾气初生的时候就是阳气运化，这是人体生命能量运化的节律，也与人天合一的思想相通。在中国传统文化中，无论道家还是儒家，都讲究一个“中”字，处处讲整体和平衡，平衡理论是永不变的真理，一切事物的变化目的最终都是平衡。对于人的身体，在首与足之间，“中”当然指小腹之内。把心识念头看作火，精血看作水，水火相济，互相作用，这样，小腹会慢慢发热，

真气慢慢产生，有热量，有气团，有流动，此为精变成最初阶段的气的过程，是混沌之气。去继续炼纯，运化成团，就是结小丹的修炼过程。

中国文化强调以人为中心的整体观。把人看作中心，把宇宙万物看成人之外的一种东西，在生命修炼的应用中，宇宙再大，都是围绕着人的存在而存在的。这样，一切东西都讲汇聚，所以人炼出来的能量之气就汇聚成形而结丹了。

而佛家修炼的理法，于入门之时就言普渡，众生，修行的目的即是超越生命，渡化苍生。这种以苍生为己任的意识，无论怎么顿悟修持，身体能量都不往内走，而是向外。所以什么最关键？方法最简单也算是最没用的，关键是理性方面的东西，思想是根本，它指导一切。修炼的方法都是工具，不知道、不理解而乱闯不行。

道家修炼的第一个阶段为结小丹，这个丹不是真正的光烁烁的金丹，还没有达到那种纯度。第一步完成了再接着炼身体经脉。一般传统认为，人体以两个最大的经脉为主干，一个是督脉，一个是任脉，并认为四肢、五脏、六腑之脉都是它的支流，督脉是周身阳脉之总汇，任脉是全身阴脉之海，一阴一阳。任督二脉的走向，在传统丹法修炼中一般都是从下丹田，至会阴-尾闾-命门-夹脊-玉枕-百会-印堂-绛宫，回丹田。

(四)、从八卦思想到丹道修炼的神气相合

由于此次讲座的命题是道家传统内丹修炼，所以讲述的小周天能量运行路线与方向，都是采

用一般最普通的观点，即是督升任降的循环路线。虽然我本人所持的任督走向与此不同(《易圆修行》中有述)，但在本次所讲述的下面内容中都将以传统任督为基本线路，阐述探讨中国传统修炼文化的精神内涵，借以引起广大修炼同志们对生命文化的更深入研修。

中国文化里面的很多东西都互为相通，无论儒家还是道家，都在讲八卦、用八卦。《易经》

是中华文化的源头活水，八卦讲阴阳两个卦爻的不同组合，构成不同的卦位。

《易经》里讲，阴气为地，为卑下；阳气为尊为真，为天，有这种天尊地卑之说，所以人要炼阳气，追求纯阳之体，即乾卦。如果把坤的位置看作会阴，震看作命门，离看作夹脊，兑看作玉枕，这里就包含了后三关的内容了。乾看作百会，巽看作印堂，坎看作膻中，艮看作气海；而且把艮当作下丹田，坎为中丹田的位置，巽是上丹田的位置，这就是三丹田。坤是没有阳气的，艮阳气有了，是阳气初生，坎增多，巽更多，比巽有更多阳气的是震，所以从坤到艮到坎、巽，之后走一条对角线到震，古人讲，印堂穴是藏神之所，命门穴是藏精气之所，神气

相合才能炼元炁用。怎么相合？藏神与藏气的地方一贯穿，经过腹中里面的黄庭位置，并于此黄庭之处氤氲 修为，其可谓居中而得天下之全者，相通于八卦思想也。

而周天运行讲整体观，于人体是后升前降，象天体运行，与肉眼所见太阳绕着地球东升西落、往复循环、流行不息一样。以先天八卦图看，从坤卦到震卦原

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>